

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga terdiri dari dua kata, yaitu olah dan raga. Olah merupakan kata kerja memberikan makna melakukan sesuatu. Sedangkan raga artinya adalah tubuh secara utuh atau jasmani, fisik. Dalam hubungan dengan pokok bahasan ini kata olah memberikan makna melakukan kerja fisik dengan baik atau mengolah tubuh atau fisik dengan baik, karena itu perlu diingat kembali bahwa aktivitas olahraga kesehatan tujuannya secara hakiki hanya untuk memelihara atau meningkatkan kesehatan.

Secara umum semua cabang olahraga dapat digunakan untuk memelihara kesehatan, dengan catatan semua prasarat yang telah dibahas pada bagian terdahulu harus diterapkan. Namun demikian perlu juga diperhatikan dengan baik bahwa makhluk yang namanya manusia adalah sama dalam ketidaksamaan. Artinya walaupun sama-sama manusia, namun secara fisik ada yang cacat, ada yang sangat trampil. Sedangkan secara sosial ada yang kaya raya, tetapi ada juga yang miskin, kemudian bila dilihat secara rohani ada yang sangat saleh, jujur atau sebaliknya (Giriwijoyo, 2007).

Banyak berbagai macam olahraga di dunia ini, salah satu contoh olahraga yang sekarang lagi populer adalah olahraga basket. Permainan bola basket berkembang sangat pesat sejak pertama kali diciptakan abad ke- 19 oleh Dr. James Naismith. Menurut Oliver (2007) dalam Prasetyo (2013)

bahwa permainan bola basket adalah permainan per tim yang dimainkan oleh 5 orang dalam satu permainan. Tujuan permainan Bola Basket ini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola kedalam ring lawan sebanyak - banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke dalam ring kita. Olahraga Bola Basket memiliki beberapa teknik dasar permainan, antara lain *passing*, *dribbling*, *lay up*, dan *shooting*, apa bila dasar – dasar permainan Bola Basket ini dapat dilakukan maka besar kemungkinan suatu permainan Bola Basket dapat berjalan.

Tentunya setiap permainan olahraga membutuhkan kualitas pemain yang baik untuk memenangkan pertandingan, kualitas pemain yang baik itu sendiri diukur dari tingkat performanya. Menurut Faridah (2015) syarat awal untuk meningkatkan performa yang lebih baik yaitu harus memiliki *speed*, *power*, *agility*, dan *endurance* yang baik. *Speed* adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat singkatnya. *Power* adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. *Agility* adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. *Endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus.

Selain peningkatan kualitas kondisi fisik, para pemain dalam permainan bola basket juga membutuhkan tingkat kelincahan yang tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat *dribbling* melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi

tertentu. Selain itu kelincahan juga bermanfaat bagi para atlet agar tidak mudah jatuh & cedera saat berlari dan melompat di lapangan (Faruq 2009). Maka dari itu setiap atlet harus melatih *agility* nya untuk meningkatkan kelincahan tubuh, jika *agility* seseorang dalam keadaan baik, otomatis *speed*, *endurance*, dan *powernya* juga baik.

Tujuan dari seorang atlet melakukann latihan adalah membantunya untuk mencapai hasil atau prestasi yang lebih maksimal dengan harus mempertimbangkan beberapa aspek yang meliputi fisik, tehnik, taktik, dan mental. *Plyometric* adalah salah satu jenis latihan yang dirancang untuk menghasilkan gerakan yang cepat, kuat, dan lincah serta untuk meningkatkan fungsi sistem syaraf, biasanya digunakan untuk meningkatkan performa atlet. Latihan *plyometric* merupakan bentuk latihan yang bertujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dalam olahraga permainan bola basket, *plyometric* merupakan serangkaian latihan yang digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan pemain, selain itu *plyometric* juga dapat meningkatkan gerak refleks, koordinasi dan keseimbangan tubuh, sehingga pemain dapat melakukan gerakan-gerakan yang bersifat eksplosif dan meningkatkan performa permainannya (Had, 2007 dalam Setyawan, 2016).

Plyometric berasal dari kata *ply thyeln* (Yunani) yang berarti untuk meningkatkan, atau dapat pula diartikan dari kata “*plio*” dan “*metric*” yang artinya *more & measure, respectively*. *Pliometric* adalah salah satu metode untuk mengembangkan *eksplosif power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet. Latihan *plyometric* hanya diaplikasikan pada atlet mencapai tahap kekuatan optimum

atau mencukupi kekuatan ototnya untuk menghindari cedera pada tendon dan ligamen. (Radcliffe and Farentinos, 2008). *Plyometric* adalah cara untuk meningkatkan kualitas penampilan atlet melalui latihan untuk tenaga atau kekuatan melalui metode lompatan atau lompatan. Metode latihan ini berusaha untuk meningkatkan reaksi refleks individu selama adanya kontraksi yang kuat dari otot sebagai hasil dari kontraksi *eksentrik* (tidak beraturan) yang cepat (Chu, 2000 dalam Kalfi, 2013).

Depth jump adalah metode yang paling populer dan efektif untuk pengembangan *power* dan juga merupakan metode yang paling efektif untuk mengembangkan kemampuan aktif dari sistem *neuromuskuler*. Ketika otot ditarik, itu mengembangkan kekuatan elastis otot tersebut. Hal ini bukan merupakan proses *metabolisme*, melainkan latihan murni fisik. *Depth jump* adalah salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk membantu meningkatkan kekuatan reaksi atau *eksentrik* bahkan bisa menjadi latihan yang bermanfaat untuk *vertical jump*. Tujuan dari latihan *depth jump* adalah untuk meningkatkan kekuatan reaksi seorang atlet, semakin lentur dari lutut dan semakin sedikit waktu kaki berada dalam kontak langsung dengan tanah. *Depth jump* membutuhkan berat tubuh atlet dan gravitasi untuk menggunakan kekuatan yang berlawanan dengan tanah.

Depth jump dilakukan dengan melangkah keluar dari kotak dan menjauh ke tanah, kemudian berusaha untuk melompat ke belakang hingga setinggi kotak. *Depth jump* memerlukan intensitas yang ditentukan, maka seharusnya gerakan *depth jump* dilakukan dengan melompat bukan melangkah diatas kotak, sebagai tambahan tinggi dan peningkatan tekanan saat mendarat. Pengendalian ketinggian untuk mengukur intensitas juga

diperlukan asalkan tidak mengurangi manfaatnya, dan gerakan ini dilakukan secepat mungkin. Kuncinya membentuk latihan ini dan menurunkan fase *amortisasi*. Fase *amortisasi* adalah untuk menekan aksi sentuhan dan pergi mendarat ke tanah (Mufidatul Hasanah dalam Donald A. Chu, 2013).

Dalam sebuah penelitian, sebanyak 28 *volunteer* secara sukarela berpartisipasi, subjek diambil secara acak dan dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama adalah kelompok latihan *plyometric* dan kelompok kedua sebagai kelompok kontrol. Kriteria inklusi nya adalah *volunteer* berusia 18 tahun dan bebas dari cedera *ekstremitas* bawah. *Volunteer* berlatih selama 6 minggu dengan latihan *plyometric* untuk *ekstremitas* bawah sedangkan kelompok kontrol tidak berpartisipasi dalam latihan, latihannya berupa pengulangan set latihan. Dan dalam penelitian itu ditemukan hasil yang signifikan.

Tim SMF (Satria Muda Fikes) yang terdiri dari 56 orang, dan rata-rata pemain dalam tim ini memiliki postur tubuh dengan tinggi badan yang kurang dari 170 cm. Sehingga pemain ini memiliki *agility* yang kurang bagus dan hal ini mempengaruhi kinerja tim untuk meraih prestasi yang lebih baik dari tahun-tahun sebelumnya. Berdasarkan studi pendahuluan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “*efektifitas* pemberian latihan *plyometric* “*depth jump*” untuk peningkatan *agility* pada tim basket fikes Universitas Muhammadiyah Malang”.

B. Rumusan masalah

Apakah ada *efektivitas* pemberian latihan *plyometric “depth jump”* untuk peningkatan *agility* pada tim basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang ?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui *efektivitas* pemberian latihan *plyometric “depth jump”* untuk peningkatan *agility* pada tim basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang.

2. Tujuan khusus

Untuk meningkatkan kelincahan para pemain basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang dengan latihan *plyometric* menggunakan teknik *depth jump*.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan

- a. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi fisioterapi sehubungan dengan manfaat latihan *plyometric “depth jump”* untuk meningkatkan *agility* pemain basket.
- b. Untuk melihat efek pemberian latihan *plyometric “depth jump”* untuk meningkatkan *agility* pemain basket.

2. Bagi institusi pelayanan

- a. Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui intervensi fisioterapi dengan menggunakan pemberian latihan *plyometric “depth jump”* terhadap peningkatan *agility* pada atlet basket.

- b. Agar fisioterapis dapat memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan fisioterapi.

3. Bagi institusi pendidikan

- a. Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi untuk program fisioterapi.
- b. Sebagai bahan pembandingan penelitian selanjutnya.

4. Bagi peneliti

- a. Penelitian ini sangat berguna untuk menambah pengetahuan, pengalaman dan kesempatan bagi penulis untuk mempelajari manfaat pemberian latihan *plyometric* “*depth jump*” terhadap peningkatan *agility* pada atlet basket.
- b. Sebagai suatu kesempatan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan.

5. Bagi Klub Basket

Memberi masukan akan pentingnya terapi latihan *plyometric* “*depth jump*” dalam mendukung latihan fisik untuk meningkatkan *agility* serta prestasi bermain para atlet basket tersebut.

6. Bagi Peserta Penelitian

Menambah pengetahuan dalam meningkatkan prestasi diri dalam bermain basket dan cara-cara mengolah potensi prestasi diri tersebut dengan terapi latihan fisik yang telah diberikan.